



La ginecologa risponde

IL BLOG
Insieme
www.insieme.rcs.it
Stefania Piloni vi parla di gravidanza, parto e benessere anche sul Blog nella sezione dedicata agli esperti.



Stefania Piloni lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine Complementari all'Università degli Studi di Milano. Scrivetele a: insieme@sfera.rcs.it oppure a Insieme, La ginecologa risponde, via Angelo Rizzoli 8 - 20132 Milano. Guardate i suoi video-consigli sulla nostra web tv digitando www.quimamme.tv



In ferie col pancione
dove andare?

Al sesto mese di gravidanza non so decidermi fra vacanza al mare o in montagna. Ci sono controindicazioni?

- Il mare in gravidanza fa benissimo: le passeggiate a piedi scalzi sulla sabbia e una camminata lenta con l'acqua fresca sulle gambe sono occasioni d'oro per conservare le caviglie asciutte ed evitare gli edemi gravidici tipici dell'ultimo trimestre.
- Per gli orari di frequentazione delle spiagge valgono però le stesse regole dei bimbi: niente sole dalle 12 alle 16.
- Se però si soffre di insufficienza venosa degli arti inferiori o sulle gambe sono comparse vere e proprie varici, il sole è sempre nemico poiché crea vasodilatazione.
- E' allora preferibile la montagna: il clima fresco e le passeggiate in lieve pendenza aiutano molto la circolazione linfatica e venosa.
- Senza contare che la temperatura serale e la quiete conciliano un sonno sicuramente profondo e rigenerante.
- Qui il veto scatta oltre i 2.000 metri di altitudine, perché la mamma potrebbe avvertire fatica e respiro corto. Una sorta di continuo affaticamento che sarebbe tra l'altro controproducente per il necessario riposo.

- **ARRIVA IL VIAGRA PER COPPIE FEDELI. È l'ossitocina in spray, sperimentata con successo sugli uomini stanchi, pronti a infilarsi sotto le coperte solo per dormire. L'ossitocina è il neurotrasmettitore dell'orgasmo, ma anche dell'allattamento e delle contrazioni del travaglio.**
- **E' UNA MOLECOLA LEGATA ALL'ECCITAZIONE sessuale purché in un contesto affettivo. E gli studi lo hanno confermato: gli uomini che la utilizzano come spray sublinguale prima di incontrare una donna hanno una risposta efficace solo se provano affetto per lei.**
- **SE LA PILLOLINA BLU garantisce un'erezione con chiunque l'ossitocina funziona solo con chi si ama. Per questo piace alle donne: perché è una garanzia per chi desidera far l'amore con amore.**

Il ciclo mestruale

- 😊 Tra una mestruazione e l'altra passano meno di 24 giorni? Di solito un anticipo sui tempi è colpa dello stress che può alterare gli ormoni. Meglio verificare la situazione di tiroide e prolattina.
- 😊 Tra i 25 e i 35 giorni. Se le oscillazioni delle date mestruali si muovono in questo intervallo di tempo il ciclo è regolare.
- 😞 Oltre 35 giorni. Spesso un ciclo così lungo è "anovulatorio", ossia l'ovulazione non si è verificata. Conviene eseguire un dosaggio del progesterone, l'ormone che più di ogni altro dà informazioni sul potenziale fertile femminile.

Doppia protezione!

In estate e con partner occasionali vale la regola del doppio contraccettivo: pillola più preservativo. La prima protegge da gravidanze indesiderate, il secondo da malattie trasmissibili sessualmente. Ora più che mai in agguato.

